

"Verse groenten niet gezonder dan verwerkte groenten"

nieuws

De voedingswaarde van groenten in blik en glas wordt net als die van ingevroren exemplaren door de consument onderschat. Verse groenten zijn niet noodzakelijk rijker aan voedingsstoffen dan blik- en glasgroenten of diepvriesexemplaren. Dat stelt het Gents Laboratorium voor Levensmiddelentechnologie. Na tests met sperzieboontjes blijkt dat verse boontjes twee dagen nadat ze zijn geoogst nog maar de helft van hun oorspronkelijke vitamine C-gehalte bevatten.

🕒 23 NOVEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

De voedingswaarde van groenten in blik en glas wordt net als die van ingevroren exemplaren door de consument onderschat. Die gelooft dat verse groenten het rijkst zijn aan voedingsstoffen en blik- en glasgroenten er net zoals diepvriesexemplaren voor moeten onderdoen. "Uit onderzoek blijkt dat niet zo te zijn", klinkt het in het Gents Laboratorium voor Levensmiddelentechnologie. "Het maximum aan vitamines en voedingsstoffen haal je uit groenten als ze worden opgegeten op de dag dat ze zijn geoogst. Maar wat er in de winkel ligt, is al gauw enkele dagen oud", luidt het bij het Gents labo.

De onderzoekers van de Universiteit Gent gingen na of het voor groenten iets uitmaakt of ze nu vers of diepgevroren zijn. Na tests met sperzieboontjes blijkt dat verse boontjes twee dagen nadat ze zijn geoogst nog maar de helft van hun oorspronkelijke vitamine C-gehalte bevatten. Na twee weken nog maar een vijfde. Diepvriesexemplaren starten al op de eerste dag, na een industrieel verwerkingsproces, met een verminderd vitamine C-gehalte, maar wel één dat hoger ligt dan het gehalte in verse sperzieboontjes na één dag. Na 1,5 jaar in de diepvries houdt een boontje nog altijd driekwart van zijn oorspronkelijk vitamine C-gehalte over.

Het onderzoek toont ook aan dat het bij wortelen niet zo'n vaart loopt. Het bètacaroteengehalte daalt maar heel traag. Bovendien is de impact van het industrieel verwerkingsproces minder groot dan bij boontjes. "Blijkt zelfs dat verwerkte wortelen iets meer opneembare bètacaroteen bevatten dan verse, omdat ze al eens opgewarmd zijn", zegt onderzoeker Klaas Goddyn. "Een ingevroren wortel behoudt 85 procent van zijn bètacaroteengehalte. Dat diepvriesgroenten beter zijn dan verse of

omgekeerd, willen de onderzoekers trouwens niet gezegd hebben. "Groenten zijn gezond, in welke vorm ze ook verwerkt zijn", klinkt het.

Bovendien doet het er ook toe wat de consument thuis met die verse of diepgevroren groenten doet. Hoe hij die bewaart en bereidt, heeft grote impact op de voedingswaarde ervan. Hoe groot die is en wat voor verschil dat geeft voor verse of ingevroren groenten, gaat de UGent de komende twee jaar bestuderen. "Diepgevroren en ingeblikte groenten vragen bijvoorbeeld een kortere kooktijd dan verse, omdat ze al bewerkt zijn. We zullen zien welke gevolgen dat heeft voor de voedingswaarde van wat er uiteindelijk op je bord ligt", besluit Goddyn.

Bron: Het Laatste Nieuws

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)